

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種対象の方へ



高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の今年度対象者への費用助成は、3月31日で終了します。希望される方は、早めに接種を受けてください。助成終了後に接種される方は、全額自己負担となります。過去に自費・公費を問わず、肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方も、接種される場合は年齢に関わらず全額自己負担となります。

歳 75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方。また、今年中に60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓や呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者手帳の程度が1級の方

- ▽接種回数 1人1回
▽接種費用 各指定医療機関の定める接種費用から市助成額(4千円)を除いた額が自己負担額です。
▽医療機関によって接種費用が異なり、初診料などがかかる場合があります。
▽生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者の方は、全額免除になりますので、受給者証明書を接種時に医療機関へ提出してください。
▽問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

金曜リラックスストレッチ



専門的な部位を含めた全身の筋肉をゆっくり伸ばします。肩こり・腰痛予防や基礎代謝を上げダイエットにも効果のあるコースです。

- ▽日時 毎月第1・第3金曜日 午後2時~3時30分
▽場所 五日市会館
▽講師 伊東翼さん
▽対象 成人の方
▽持ち物 ヨガマット
▽費用 1回500円(初回無料、別途年会費あり)
▽申込み方法 メールか電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 五日市クラブ(☎080・2392・1212、info@itsukaic-hiclub.com)

あきる野市 スポーツ推進審議会 委員募集

「あきる野市スポーツ推進計画」に掲げる事業が、効率的・効果的に推進できるように、審議・検討を行います。審議会に市民の皆さんの意見を広く反映させるため、委員を募集します。

- ▽対象 市内在住・在勤・在学中の20歳以上の方
▽他の委員会など公募委員になつていない方を除く。
▽定員 1人
▽任期 5月~令和4年4月(2年)
▽回数 年3回程度(平日の夜開催)
▽報償 9500円(1回当たり)
▽応募方法 3月13日(金)までに、A4用紙に「私が考えるあきる野市のスポーツ推進について」をテーマに800字程度でまとめ、あきる野市スポーツ推進審議会委員(公募委員)応募用紙を記入の上、送付するか直接窓口にお持ちください。
▽その他 作文の内容や選考結果は公表しません。
▽応募・問合せ スポーツ推進課スポーツ推進係(〒197-10814 二宮350、直通558・1262)

くんどうがみ 軍道紙 紙漉き講習会



「軍道紙」は、東京都無形文化財に指定されている手漉き和紙です。軍道紙保存会では「あきる野ふるさと工房」で保存伝承活動を行っています。紙漉き体験を通してはがきなどを作成し、軍道紙の魅力に触れてみましょう。

- ▽日時 3月13日(金) 午前10時~午後2時30分
▽場所 あきる野ふるさと工房 ※昼食休憩1時間あり
▽講師 軍道紙保存会会員

いきいきセンター 運営開始のお知らせ

3月1日(日)から、いきいきセンター水着リフレッシュゾーン、トレーニング室、サウナ室、小浴場をオープンします。

Bi@Sta 創業支援セミナー



「小売業・サービス業者必見! 創業者にもお勧め! 繁盛店の作り方」 商売を繁盛させるためには「しかけ」が重要です。自店の魅力に磨きをかけて、お客様の心をつかむためのマーケティングの基礎をお伝えします。

- ▽日時: 2月27日(木) 午後2時30分~4時
▽講師: 萩野久子さん(Bi@Sta相談員、中小企業診断士、1級販売士)

くらしの知恵袋

~消費生活相談情報~

未成年のトラブル インターネットにつながる機器に注意

携帯音楽プレーヤーやゲーム機を利用しての未成年のトラブルが多く発生しています。最近ではインターネットにつながる機器はゲーム機、音楽プレーヤー、テレビなど多岐に渡るため保護者が子どものインターネット接続を把握できていないことがあります。

保護者は子どもの使っているゲーム機の機能やオンラインゲームの仕組みを理解していない反面、子どもは友人やインターネットから多くの情報を入手し手続きをしています。子どもが保護者の携帯電話で遊んだり、年齢を偽ってサイトに入力した場合、トラブルは防げません。保護者は子どもが通信機器を使うことについて管理する責任があります。子どもの利用するゲームの課金の仕組みや機器の機能を理解し、クレジットカード番号やIDの管理には細心の注意を払いましょう。大人の携帯電話やスマートフォン、大人が登録したIDを子どもに使わせない、子どもに渡す通信機器にフィルタリング機能やロックをかけることなどでセキュリティ対策をしまし

- あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。
●開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)
※予約の必要はありません。
●場所...市役所1階市民相談室
※月・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。
○東京都消費生活総合センター
●開設日時...毎週月曜日~土曜日 午前9時~午後5時
●消費生活相談...☎03-3235-1155
※多重債務相談も受付けています。
○消費者トラブル対策本「くらしの豆知識」を無料で配布しています(なくなり次第終了) ご希望の方は消費生活相談窓口までお越しください。

骨盤ストレッチ・シェイプアップ参加者募集

骨盤ストレッチでは、骨盤のゆがみ(ねじれや曲り)を改善して脚やお腹周りをスッキリさせます。シェイプアップでは、ボクシング動作を取り入れた有酸素運動で楽しくシェイプアップします。

- ▽場所 五日市ファイナンプラザ 武道場
▽講師 五十嵐ユミ子さん
▽対象 成人の方
▽費用 1回500円(初回無料体験、別途年会費あり)
▽申込み方法 メールか電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 五日市クラブ(☎080・2392・1212、info@itsukaic-hiclub.com)